

(接1版)“今天,抓改革开放,无论深度还是广度,都比过去要求更高了。”

进一步全面深化改革,需要更为宏大也更加清晰的路线图、时间表。党的二十届三中全会后,中央深改委即部署研究制定全会重要改革举措实施规划,明确改革成果形式、完成年度和任务分工,推动改革有计划、分步骤实施。

从改革开放到全面深化改革再到进一步全面深化改革,历史在接续奋斗中书写新的篇章。深刻把握时代大势,统筹全局、凝心聚力,改革始终走正道、善于闯新路——

2024年8月29日,北京中南海,党的二十届三中全会后的第一次中央深改委会议召开。

“要坚持党中央对改革的集中统一领导,严格执行请示报告制度。要把准改革的战略重点和优先方向,合理安排改革举措的先后顺序、节奏时机。要把改革同经济社会发展更加紧密结合起来,推动标志性改革举措加快落地。要加强改革系统集成,增强改革政策取向一致性,主动评估对经济社会发展的影响,形成改革和发展的合力。”会议提出明确要求,为进一步全面深化改革走深走实提供了科学指引和行动指南。

担任中央深改委主任,习近平总书记既挂帅又出征,对改革的整体布局、重大问题、关键环节作出系统部署,引领改革方向、推进改革进程、督促改革落实。

改革越是向纵深推进,越需要加强对改革的整体谋划,越需要科学的方式方法,越需要凝聚最广泛共识。

2024年10月29日,省部级主要领导干部学习贯彻党的二十届三中全会精神专题研讨班在中央党校(国家行政学院)开班。

习近平总书记发表重要讲话,突出强调进一步全面深化改革必须牢牢把握、始终坚守的重大原则:坚持守正创新;深刻阐明需要坚持和处理好好的四对关系;坚持改革和法治相统一,坚持破和立的辩证统一,坚持改革和开放相统一,处理好部署和落实的关系;明确要求领导干部“增强政治责任感、历史使命感”,切实做到“直面矛盾问题不回避,铲除顽瘴痼疾不含糊,应对风险挑战不退缩,奋力打开改革发展新天地”。

善谋者胜,远谋者兴。党的二十届三中全会召开以来,习近平总书记无论出席重要会议还是前往地方考察调研,始终关注改革进展,就改革的重大原则、重要举措、科学路径等作出一系列重要指示,引导全党上下把思想和行动统一到党中央的决策部署上来,凝心聚力推动改革行稳致远。

紧扣推进中国式现代化主题,统筹协调、因地制宜,推动改革创新在新起点上实现新突破——

甘肃兰州,黄河穿城而过,气势磅礴。2024年9月,党的二十届三中全会后首次地方考察,习近平总书记来到“黄河第一桥”中山桥畔远眺,看大河奔流。

在兰州,习近平总书记主持召开全面推动黄河流域生态保护和高质量发展座谈会,强调“以进一步全面深化改革为动力,坚持生态优先、绿色发展,坚持量水而行、节水优先,坚持因地制宜、分类施策,坚持统筹谋划、协同推进”。

国家江河战略融汇于中国式现代化的宏伟篇章。向改革要动力、要活力,进一步全面深化改革的伟大实践,在黄河流域铺展开来。

从江河到海岸,从流域到区域……习近平总书记一盘棋布局、一张图谋划,始终以中国式现代化的目标任务和重大问题为提领,推动进一步全面深化改革向系统性、整体性、协同性不断发展。

中国式现代化新征程上,统筹区域协调发展的分量更重。党的二十大以来,习近平总书记接连主持召开9场区域发展座谈会,从战略全局擘画区域协调发展新图景;成立中央区域协调发展领导小组,统筹区域重大战略、规划和政策;中央领导出台文件、各地区发布行动计划……党中央加强顶层设计,进一步完善体制机制,坚持以改革引领区域一体化高质量发展之路。

东西互济、南北协同、陆海统筹,更高层次上的区域协调发展在960多万平方公里大地上相连成势,为中国式现代化注入澎湃动力。

既坚持全国一盘棋,加强改革政策统筹、进度统筹、效果统筹,又支持地方因地制宜,创造性地开展工作。

“茫茫九派流中国,沉沉一线穿南北。”2024

年11月,习近平总书记来到湖北考察,从全局战略眼光谋划域改革发展:

“你们联结东西、承接南北。要在长江经济带高质量发展中奋勇争先,加快建成中部地区崛起的重要战略支点。深化与京津冀、长三角、粤港澳、成渝等区域合作,有序优化产业布局。”

找准在全国大局中的定位,才能锚定改革的着力点。

党的二十届三中全会召开以来,习近平总书记赴10多个省份考察,都会结合当地实际,对中国式现代化的地方改革实践予以部署和指导。

在贵州指出“要积极融入全国统一大市场建设”;赴云南强调“积极推进高水平对外开放,建设面向南亚东南亚辐射中心”;希望上海“加快建成具有全球影响力的科技创新高地”;要求河南“进一步夯实实体经济这个根基”……各地立足自身所长奋勇争先,在因地制宜中把握战略主动,担起各自改革重任。

着眼新征程改革特征,优化路径、系统布局,实现各项改革相互联动、协同高效——

进一步全面深化改革的一个鲜明特点就是更加注重系统集成,系统观念贯穿于改革发展各领域各方面。

时隔10年,党中央再次召开最高规格城市工作会议。

2025年7月14日,北京京西宾馆,习近平总书记出席中央城市工作会议并发表重要讲话,从“一个优化、六个建设”部署新时代新征程城市工作的重点任务。

从去年年底的中央农村工作会议上提出“坚持城乡融合发展,进一步深化农村改革”,到此次中央城市工作会议要求“促进大中小城市和小城镇协调发展,促进城乡融合发展”,城乡融合发展始终是习近平总书记的改革关切事。

改革越往后推进,触及利益也会越深,对系统集成要求必然越来越高。

习近平总书记深刻指出:“中国式现代化的内涵十分丰富,进一步全面深化改革也必然是全方位的。要全面协调推进各方面改革,力求形成整体效能。”

以科学的顶层设计,规划合理的改革路径;以明晰的系统谋划,部署扎实的改革措施;强调党的二十届三中全会《决定》“不仅突出了经济体制改革的内容,也全面涵盖了民主、法治、文化、社会、生态文明、国家安全、国防和军队建设等方面的体制机制创新以及党的建设制度改革,要全面贯彻落实”;提出“坚持教育、科技、人才一起抓”,统筹推进教育科技人才体制机制一体改革……习近平总书记在统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局框架下谋划改革,引领进一步全面深化改革更加凝神聚力、协同高效。

**增强发展新动能——“要全面深化改革扩大开放,为高质量发展增添动力”**

7月15日,国家统计局公布中国2025年中国经济“半年报”——

国内生产总值(GDP)660536亿元,同比增长5.3%,主要指标好于预期,高质量发展扎实推进,经济保持了稳中有进、稳中向好的发展态势。

在国际环境变幻交织,国内新旧动能加快转换,部分行业企业经营面临困难的形势下,中国经济何以顶压前行、迎难而上?

用好改革关键一招,为中国经济高质量发展持续注入动力活力。

以改革应对风险挑战,推动经济稳中向好——

2024年9月26日,中共中央政治局会议分析研究经济形势。当时,中国经济经历了一季度开局良好,二、三季度经济下行压力加大,正处于努力完成全年经济社会发展目标任务的关键时刻。降准降息,提振楼市股市,帮助企业渡过难关,出台投资、消费、就业等领域举措……会议部署一揽子增量政策,着眼提振市场信心、提升发展质量效益进行改革布局,推动中国经济明显回升。

2025年4月25日,又一场中共中央政治局会议,分析研究经济形势和经济工作。当时,国际形势急剧变化,国际经贸秩序遭受重创,不稳定性、不确定性增加。

会议明确“着力稳就业、稳企业、稳市场、稳预期”,坚持用改革开放这个重要法宝加快构建

新发展格局,增强国内国际双循环的动力和活力,夯实中国经济底座。

健全宏观经济治理体系是经济体制改革重要着力点之一。两次会议均是以科学有效宏观调控应对超预期冲击的关键之举,充分彰显以习近平同志为核心的党中央驾驭中国经济的非凡智慧与能力。

这一年,牢牢抓住经济体制改革这个重点任务,坚持用改革精神、创新举措解决经济运行的新情况新问题,中国经济在攻坚克难中统筹质的有效提升和量的合理增长。

增加发行超长期特别国债,以更大力度实施“两新”“两重”政策,提振消费专项行动方案落地,稳步推进内外贸一体化发展……适时推出的各项创新性政策举措丰富完善、协同发力。

民营经济促进法实施,中央层面首次专门就完善市场准入制度建设出台政策文件,发布《全国统一大市场建设指引(试行)》进一步打破市场壁垒,印发《有效降低全社会物流成本行动方案》提高经济运行效率……更深层次的破障攻坚同步推进,国内大循环进一步畅通。

从统计数据看,今年以来,人流、物流、资金流都在改善,上半年内需对GDP增长的贡献率为68.8%,有力增强了应对风险挑战的底气和信心。

以改革激发创新活力,培育壮大新质生产力——入驻企业100余家,辐射带动周边地区聚集大模型企业近400家,上海“模速空间”大模型创新生态社区正描绘出一幅政策创新、生态协同、场景开放的动人图景。

今年4月29日,习近平总书记来到这里考察,指出上海要总结好以大模型产业生态体系孵化人工智能产业等成功经验,加大探索力度,力争在人工智能发展和治理各方面走在前列,产生示范效应。

党的二十届三中全会提出健全因地制宜发展新质生产力体制机制的改革课题。

“实现高水平科技自立自强、发展新质生产力,对科技创新和产业创新融合提出了更为迫切的需求”;“鼓励区域内高校、科研院所等布局建设技术转移和产业化服务机制,提高产业链创新链协同水平”;“推进产学研一体化,培养大批高素质人才,中国式现代化才能够真正实现”……

从研究院、科学城,到制造业企业、产业园,习近平总书记国内考察时一次次深入科技创新最活跃的地方,为科技创新和产业创新深度融合、转化为现实生产力指明方向。

今年以来,从DeepSeek横空出世,到全球首次“人机共跑”的半程马拉松,一个个令人瞩目的创新成果不断问世。

体制机制上,完善科教协同育人机制,加强创新资源统筹和力量组织,深化人才分类评价改革和科教界“帽子”治理;创新布局上,疏通创新链和产业链间的卡点堵点,强化企业创新主体地位……不断提升国家创新体系整体效能,改革驱动创新、创新驱动发展的崭新气象持续呈现。

坚持改革和开放相统一,不断赢得发展主动权——

2月17日,在京出席民营企业座谈会;3月28日,在京会见国际工商界代表。

今年春天,习近平总书记先后与国内外工商界人士交流,传递出“坚持改革和开放相统一”的鲜明信号。

对内,强调“要坚决破除依法平等使用生产要素、公平参与市场竞争的各种障碍,持续推进基础设施竞争性领域向各类经营主体公平开放”。

对外,指出“中国正在推进高水平对外开放,稳步扩大规则、规制、管理、标准等制度型开放,开放的大门只会越开越大”。

改革越深入,对开放的水平要求就越高;开放水平越高,对改革的促进作用就越大。

自贸试验区,改革开放的“试验田”,承担着为全面深化改革和扩大开放探索新途径、积累新经验的历史重任。

2024年8月召开的中央全面深化改革委员会第六次会议,审议通过《关于实施自由贸易试验区提升战略的意见》。

一个多月后,习近平总书记来到中国(福建)自由贸易试验区厦门片区考察,强调“稳步推进

制度型开放,对接国际高标准深耕细作”。

2025年4月,《关于实施自由贸易试验区提升战略的意见》对外发布。7月,国务院发文将上海自贸试验区的77条试点措施向其他自贸试验区或全国复制推广。

以制度创新为核心,自由贸易试验区提升战略加快推进,正是一年来以高水平对外开放打开改革发展新天地的缩影。

施行《外商投资准入特别管理措施(负面清单)(2024年版)》,制造业领域外资准入限制措施实现“清零”;出台《加快推进服务业扩大开放综合试点工作方案》,明确155项试点任务;允许在北京、天津、上海等9地设立外商独资医院;新增多国人员来华免签;给予最不发达国家100%税目产品零关税待遇;出台中国(浙江)自由贸易试验区大宗商品资源配置枢纽建设方案……改革红利共享、开放成果普惠的良好局面不断形成。

今年上半年我国贸易规模超过500亿元的伙伴数量达到61个,比去年同期增加了5个。最新一期中国海关贸易景气调查结果显示,出口企业和进口企业信心都连续两个月回升。

“相信中国就是相信明天,投资中国就是投资未来。”中国正以开放的主动赢得改革发展的主动,以更高水平开放赢得未来,不断为动荡的世界经济提供新机遇、注入新动能。

**开辟治理新境界——“为中国式现代化提供强大动力和制度保障”**

2025年,是“十四五”规划收官之年,也是“十五五”规划谋篇布局之年。

4月30日,习近平总书记在上海主持召开部分省区市“十五五”时期经济社会发展座谈会并发表重要讲话。

“要坚定不移办好自己的事,坚定不移扩大高水平对外开放”“加快构建新发展格局,全面推动高质量发展”“以高效能治理促进高质量发展和高水平安全良性互动,以新安全格局保障新发展格局”……外观大势,内审国情,习近平总书记着眼改革发展大局提出一系列明确要求,为五年规划制定把脉定向。

科学制定和接续实施五年规划,是我们党治国理政一条重要经验,也是中国特色社会主义一个重要政治优势。

发展出题目,改革做文章。“十五五”规划,是发展蓝图,也是“含量更高、味道更浓”的改革答卷。

山高水长不辞其远,披荆斩棘不改其志。

一年来,进一步全面深化改革始终坚持党的全面领导,聚焦继续完善和发展中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化的改革总目标,坚持以人民为中心,为中国式现代化提供强大动力和制度保障。

坚持和加强党的领导,把党的领导贯穿改革各方面全过程——

2025年6月30日,“七一”前一天,中共中央政治局召开会议,审议《党中央决策议事协调机构工作条例》,进一步规范党中央决策议事协调机构的设立、职责和运行。

设立党中央决策议事协调机构,是健全党中央对重大工作集中统一领导、推动重大任务落实的重要制度安排。通过设立新的党中央决策议事协调机构、组建新的党中央职能部门和办事机构,在重要领域设立新的党中央派出机关等,加强了党中央对重大工作的集中统一领导。

中央金融工委指导推动金融系统党建工作体制机制和党建建体系推动加快健全;中央社会工作部以党建引领基层治理和基层政权建设工作全面推进……一年来,通过持续深化党和国家机构改革,党和国家机构职能体系更加健全,党中央、国务院议事协调机构设置管理更加严格规范,作用发挥充分有效。

习近平总书记指出:“无论改什么、改到哪一步,都要坚持党的领导”。

始终坚持和加强党的领导,是40多年改革开放的成功密码,更是进一步全面深化改革的根本保证。

越是艰险的征程,就越需要领航的力量。

一年来,进一步全面深化改革充分发挥党总

领导落实到改革各领域各方面各环节,不断调动全党抓改革、促发展的积极性、主动性、创造性,确保改革任务落实见效。

坚持改革和法治相统一,改革成效更好转化为国家治理效能——

2025年4月27日,北京人民大会堂,全国人大常委会会议厅。

《中华人民共和国生态环境法典(草案)》,这份承载着护航新时代美丽中国建设历史使命的重要法典草案,提请十四届全国人大常委会第十五次会议首次审议。

法典长卷启,青山入画来。从党的二十届三中全会明确部署编纂生态环境法典,到生态环境法典编纂迈出“关键步”,草案将现行法律规定的污染防治共性制度总结提炼为通则、一般规定,并将实践证明行之有效的成熟经验上升为法律制度规定。

改革和法治,恰如鸟之两翼、车之两轮。改革进入攻坚期和深水区,更需筑牢法治之基、发挥法治之力,护航进一步全面深化改革劈波斩浪。

修改代表法,在法治轨道上推动人大代表工作高质量发展;修改监察法,推进监察工作规范化法治化正规化……法治利剑披荆斩棘,有力确保改革落实。

加强人民当家作主制度建设,落实和完善司法责任制,进一步规范认罪认罚从宽制度适用,着力推进信访工作法治化……协同推进立法、执法、司法、守法各环节改革,法治体系全面提升。

行法治之力、积法治之势,“中国之治”的基石更巩固、效能更显著,推动国家治理体系和治理能力现代化迈入更高境界。

坚持以人民为中心,以改革之力为民解忧、为民谋利——

2025年1月,春节前夕,习近平总书记前往辽宁考察,来到经过集中改造的沈阳大东区长安街道长安小区,走进居民家中看望。

老旧小区改造,一头连着民生福祉,一头牵着城市发展。更好推进以人为核心的新型城镇化,习近平总书记念兹在兹。

考察中,习近平总书记指出:“抓改革要进一步聚焦问题、突出重点、破解难点”“要坚持城乡融合发展,推进以县城为重要载体的新型城镇化建设”。

2024年7月,《深入实施以人为本的新型城镇化战略五年行动计划》印发。从进一步深化户籍制度改革到健全进城落户农民农村权益维护政策,从提升城际通勤效率到推进城镇老旧小区改造……行动计划提出4项重大行动、19项重点任务及有关政策措施,与人民群众息息相关。

为了人民而改革,改革才有意义;依靠人民而改革,改革才有动力。一年来,进一步全面深化改革始终以增进人民福祉为出发点和落脚点,从人民整体利益、根本利益、长远利益出发谋划和推进。

积极应对人口老龄化,印发实施渐进式延迟法定退休年龄的决定,把握自愿、弹性原则,以总体较缓的节奏,小幅逐步调整;

着眼促进教育公平,《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》提出“加强义务教育学校标准化建设”“深入开展县域义务教育优质均衡督导评估,有序推进市域义务教育优质均衡发展”;

围绕呵护“一老一小”,持续增加改善妇幼保健、儿童医疗、普惠托育服务供给,个人养老金制度全面实施;

紧盯群众关心关切,新时代以来首次从中央层面出台促就业指导性文件,部署拓展高校毕业生等青年就业成才渠道,保障平等就业权利等二十四条举措;

出台关于进一步保障和改善民生、着力解决群众急难愁盼的意见,推动民生建设更加公平、均衡、普惠、可及;

……

一项项改革举措,顺应民心、尊重民意、关注民情、致力民生,切实回应了群众最迫切的期盼,确保改革发展成果更多更公平地惠及全体人民。

改革扬帆帆风正劲,击鼓催征再出发。

在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,当代中国最显著的特征、最壮丽的气象,正不断铺展新的图景。面向未来,以一往无前的奋斗姿态把进一步全面深化改革推向前进,就一定能为中国式现代化注入源源不断的强大动力。

(新华社7月26日电)

## 农业农村部等十部门发布促进农产品消费实施方案

新华社北京7月27日电 (记者韩佳诺)农业农村部等十部门27日发布促进农产品消费实施方案,努力释放多样化、品质化、差异化消费潜力,有力有效扩大农产品消费。

优化供给端方面,实施方案提出优化绿色优质产品供给,满足多层次消费需求,并从提升“三品一标”水平、推进品质评价和质量分级、开发新型加工产品、

## 临夏州妇幼保健院诊断首例21三体综合征患儿

近日,临夏州妇幼保健院儿童生长发育门诊接诊了一位特殊患儿,经医生详细询问病史、结合丰富的临床经验及敏锐的判断,考虑其存在染色体异常可能,随即联系遗传实验室技术人员进行染色体核型分析检测。结果显示该患儿比正常人多了一条21号染色体,医学上称为“21三体综合征”。

州融媒体中心 州妇幼保健院 合办

创新流通端方面,实施方案明确促进产销精准衔接,拓宽线下消费渠道,对创新节庆展会消费平台、丰富农产品消费场景、提升城乡消费设施水平等进行了具体安排。此外,实施方案还提出发挥电商平台优势,提升网络消费质效,以及开展产销区域合作,加强协作帮扶促消费。

科普21三体综合征:并非遥不可及21三体综合征是最常见的染色体疾病之一。患儿通常具有特殊面容(如眼距宽、鼻梁低平等)、智力障碍、生长发育迟缓,并可能伴发多种先天性心脏病、消化道畸形等健康问题。该病绝大

多数为随机发生,其发生风险与孕妇年龄密切相关(高龄孕妇风险显著增加),但也可能发生于任何年龄段的孕妇。这意味着,任何孕妇都有可能孕育染色体异常的胎儿。

这位宝宝的确诊,为我们敲响警钟,也再次凸显了规范的产前筛查与产前诊断在预防出生缺陷中的重要性。染色体异常离我们并不遥远。我们强烈呼吁所有准爸爸准妈妈:务必重视规范的孕期检查!根据医生建议,按时、按需进行产前筛查!对于筛查高风险或具有高危因素的孕妇,务必遵医嘱进行产前诊断!

## 睡前并非刷牙最佳时间! 这些刷牙误区,你中了几个

睡前刷牙好像已经成为了一种共识,但实际上这并不是最佳的刷牙时间,到底应该在什么时候刷牙?

**应该如何正确刷牙?**

最科学的刷牙时间是饭后半小时1.很多人喜欢等到睡觉前再去刷牙,但这个习惯对于入睡困难的人群来说并不友好。刷牙这个动作以及牙膏里的一些薄荷成分,会刺激大脑使其变活跃,赶走好不容易积累起来的困倦。

2.因此,建议大家晚饭后半小时到1小时刷牙,这样可以营造进入夜晚的一种仪式感,让身心放松下来。注意睡前不再进。

3.另外,不推荐饭后立即刷牙。

正常人群口腔pH酸碱度为6.6-7.1。有研究显示,口腔的pH值在进食后开始降低,即开始“酸化”,12分钟左右降到最低。随后,口腔pH值逐步回升,半小时后回到正常水平。

4.如果饭后立即刷牙,此时口腔是酸性环境,牙齿矿物质会被溶解,而刷牙漱口会带走这部分矿物质。因此,在饭后半小时到一小时刷牙是

最科学的。

**错误刷牙方式你中了几个**

1.横向刷牙

长期横向往拉锯式刷牙、刷牙用力

过猛或者使用刷毛过硬的牙刷,都会造成牙龈部的磨损。

牙釉质是人体最坚硬的组织,但它

它在牙龈部位位置的分布是最薄的,每天对薄弱区域猛攻,久而久之就会出问题。

2.刷牙时间过短

早上时间紧张,晚上睡前偷懒,有人

每次刷牙时间只有匆匆几十秒。其实,刷牙时间应保持在3分钟以上。

3.只刷牙不刷舌头

舌面上许多小的突起乳头,高低不平,极易成为藏匿病菌的温床。

如不注意定期清洗,舌苔上的细菌便会悄悄生活在舌头缝隙里,并逐渐侵袭到牙齿、牙龈、咽喉,引发

口臭,严重者甚至诱发口腔、呼吸道等疾病。

4.刷牙刷期不更换

牙刷用久了就会“开花”,不仅藏污纳垢,细菌从久,刷牙越刷越脏,还

会损伤牙齿和牙龈。一般情况下,建议三个月更换牙刷。

**如何正确刷牙?**

分为以下四步:

1.先刷牙齿外表面

将牙刷的刷毛与牙齿表面成45度,斜放并轻压在牙齿和牙龈的交界

处,轻轻做小圆弧状来回刷,上排的牙齿向下、下排的牙齿往上轻刷,注意轻

刷牙龈,适当按摩可促进其血液循环。

2.刷牙齿咬合面

平握牙刷,力度适中来回刷牙齿咬合面,保健型牙刷的动感刷毛可发

挥不同部位的独特作用,分别深入清洁牙面及牙间缝隙;灵活纤薄的刷头,

令难以触及的后臼齿也被清洁干净。

3.刷牙齿内侧面

竖起牙刷,利用牙刷前端的动感刷毛轻柔地上下清洁牙齿内表面。

4.轻刷舌头表面

由内向外轻轻去除食物残渣及细菌,让您保持口气清新。

州融媒体中心 州疾控中心 合办